



Le-la gardien-ne du bateau

Le-la bosco veille à l'entretien et à la sécurité matérielle du bateau. Ce rôle développe l'observation préventive, la responsabilité collective sur le matériel et l'autonomie technique. C'est un poste stratégique qui permet à l'équipage de naviguer sereinement.

### ✦ INSPIRÉ·E DE BERNARD MOITESSIER

Navigateur français (1925-1994), figure légendaire de la voile contemplative et de la longue route. **Bricoleur génial et amoureux de ses bateaux**, il entretenait chaque cordage, chaque poulie avec un soin méticuleux. Pour lui, l'autonomie en mer passait d'abord par **la connaissance intime du bateau et la capacité à tout réparer soi-même**.

Lors du Golden Globe 1968, en tête de la course, il choisit de continuer vers le Pacifique plutôt que de gagner, prolongeant son tour du monde à 37 000 milles. « Je continue parce que je suis heureux en mer », écrira-t-il. Son livre *La Longue Route* reste une référence sur l'autonomie technique et le respect des éléments.

### 🌱 CELA T'AIDERA À CULTIVER...

#### L'attention préventive

Repérer les signes avant-coureurs d'usure ou de panne.

#### La responsabilité partagée

Mobiliser l'équipage sur l'entretien quotidien.

#### L'autonomie technique

Développer la capacité à diagnostiquer et réparer.

## 👏 SECOND SOIGNEUX

Le-la tisserand-e du collectif

Le-la second soigneur veille au bien-être de l'équipage, facilite la parole et régule les tensions. Ce rôle développe l'écoute, le courage de nommer les difficultés et la capacité à créer des espaces de coopération bienveillante.

### ✦ INSPIRÉ·E D'ISABELLE AUTISSIER

Navigatrice française (née en 1956), première femme à boucler un tour du monde en solitaire en compétition (1991). Ingénieure agronome et océanographe, elle combine rigueur scientifique et sensibilité humaine.

Ses récits de navigation témoignent d'une attention profonde aux équilibres fragiles – ceux de la mer, du bateau, et de l'âme humaine face à la solitude et aux éléments.

### 🌱 CELA T'AIDERA À CULTIVER...

#### L'écoute active

Capter les signaux faibles : fatigue, tension, besoin non exprimé.

#### La facilitation bienveillante

Créer des espaces où chacune peut s'exprimer sans jugement.

#### La régulation collective

Nommer les tensions avant qu'elles ne s'enkystent, proposer des outils.



La boussole de l'équipage

Le-la navigateurice prépare les routes, suit la météo et anticipe les décisions de navigation. Ce rôle développe la vision d'ensemble, la planification et la communication des informations essentielles pour que l'équipage comprenne où iel va et pourquoi.

### ✦ INSPIRÉ·E DE CAPUCINE TROCHET

Navigatrice française (née en 1981), aventurière des mers et militante de la sobriété heureuse. Elle parcourt les océans sur de vieux gréements low-tech, sans GPS ni pilote automatique, en quête d'une navigation plus lente et plus consciente.

Autrice de plusieurs récits d'aventure maritime, elle incarne une approche résiliente et poétique de la voile, où l'essentiel prime sur la performance.

### 🌱 CELA T'AIDERA À CULTIVER...

#### La vision stratégique

Anticiper les conditions et proposer des options.

#### La pédagogie

Expliquer clairement les choix de route à l'équipage.

#### La veille météo

Développer une lecture fine des prévisions et du ciel.

## 🔍 CAMBUSIER·ÈRE

Le-la cheffe d'orchestre du carré

Le-la cambusier·ère organise l'approvisionnement, les repas et la convivialité au carré. Ce rôle développe la créativité dans la contrainte, l'attention aux besoins du groupe et l'organisation logistique invisible qui fait tourner le quotidien.

### ✦ INSPIRÉ·E DE TRACY EDWARDS

Navigatrice britannique (née en 1962). Whitbread 1985-86 : seule femme à bord, reléguée à la cuisine malgré ses compétences en navigation. Elle transforme ce rôle stigmatisé en **observatoire privilégié des dynamiques d'équipage**.

1989 : crée le premier équipage 100% féminin (Maiden), remporte 2 étapes. Première femme Yachtsman of the Year.

« On m'avait dit que ma place était à la cambuse. J'y ai appris à lire l'équipage comme personne. »

### 🌱 CELA T'AIDERA À CULTIVER...

#### La créativité dans la contrainte

Transformer les limites (provisions, météo, fatigue) en opportunités.

#### L'attention aux besoins

Repérer qui a faim, soif, froid, fatigue avant même qu'iel le demande.

#### L'organisation invisible

Structurer le quotidien collectif par les repas, les pauses, les moments partagés.

#### La générosité active

Nourrir les corps et le moral de l'équipage, créer du lien autour de la table.

#### L'observation stratégique

La cambuse offre une vue privilégiée sur l'état réel de l'équipage.

## TES MISSIONS DE NAVIGATEURICE

### Le matin

- Consulter et partager la météo du jour
- Préparer la navigation avec l'équipage (carte, route, waypoints)
- Anticiper horaires de marées et fenêtres météo

### En navigation

- Faire le point régulièrement avec l'équipage
- Expliquer les décisions de route et les alternatives
- Adapter le plan si la météo ou la fatigue changent

### Le soir

- Valider le mouillage ou la marina avec lela moniteurice
- Préparer la navigation du lendemain
- Noter dans le livre de bord le trajet et les décisions

## QUESTIONS POUR T'AIDER

- Quel est notre objectif aujourd'hui ?
- Qu'est-ce qui pourrait nous forcer à changer de plan ?
- Est-ce que tout le monde comprend la route prévue ?

## ET À TERRE ?

### Dans un projet collectif :

Tenir le cap d'un projet, anticiper les obstacles, communiquer la stratégie à l'équipe pour que chacune comprenne la direction et les décisions.

Anacoluthé - CC-BY-NC-SA

## TES MISSIONS DE CAMBUSIER·ÈRE

### Le matin

- Vérifier les provisions (eau, nourriture, goûter)
- Prévoir les repas selon durée de nav et météo prévue
- Organiser le stockage accessible pour la journée
- Anticiper besoins spéciaux (mal de mer, régimes, allergies)

### En navigation

- Gérer les repas/goûters aux bons moments
- Adapter les préparations selon l'état de la mer
- Maintenir l'hydratation de l'équipage
- Repérer qui a besoin de quoi sans qu'il ait à demander
- Ranger au fur et à mesure pour garder le carré fonctionnel

### Le soir

- Faire l'inventaire des provisions restantes
- Nettoyer et ranger la cambuse
- Anticiper le prochain ravitaillement
- Noter ce qui a bien/moins bien fonctionné

## QUESTIONS POUR T'AIDER

- Qui n'a pas assez bu/mangé aujourd'hui ?
- Comment adapter le prochain repas à la météo prévue ?
- Qu'est-ce qui faciliterait la vie de l'équipage demain ?

## ET À TERRE ?

### En famille, en coloc, au travail :

Celui·celle qui nourrit voit tout, sait qui va bien, qui décroche, qui a besoin de quoi. C'est un **poste d'observation stratégique** sur le groupe. La logistique invisible (courses, repas, rangement) structure le quotidien collectif et crée les conditions du bien-être de toutes.

**Comme Tracy Edwards l'a prouvé** : ce rôle de "soutien" est en réalité un **tremplin vers le leadership**, car il développe une compréhension fine des dynamiques humaines et des besoins collectifs.

Anacoluthé - CC-BY-NC-SA

## TES MISSIONS DE BOSCO

### Le matin

- Faire le tour du pont : vérifier gréement, cordages, voiles
- Contrôler les points d'usure et signaler les anomalies
- Organiser les petites réparations avec l'équipage

### En navigation

- Surveiller le bon fonctionnement du gréement sous voile
- Anticiper les manœuvres pour préserver le matériel
- Être attentif·ve aux bruits inhabituels

### Le soir

- Ranger et rincer le matériel utilisé dans la journée
- Préparer les outils pour les réparations du lendemain
- Faire un point avec lela moniteurice sur l'état général du bateau

## QUESTIONS POUR T'AIDER

- Qu'est-ce qui mériterait un coup d'œil aujourd'hui ?
- Qui peut m'aider à vérifier ce point ?
- Est-ce qu'on a tout ce qu'il faut pour réparer ça ?

## ET À TERRE ?

### Au travail, en famille, en coloc :

Le soin préventif du matériel collectif (voiture, outils, vélos, matériel partagé) évite les pannes et crée de la sécurité. Observer, anticiper, réparer plutôt que remplacer = autonomie et sobriété.

Anacoluthé - CC-BY-NC-SA

## TES MISSIONS DE SECOND SOIGNEUX

### Le matin

- Proposer le rituel du tableau d'équipage (météo intérieure, rôles du jour)
- Vérifier que tout le monde se sent incluse dans la journée
- Repérer les signaux de fatigue ou de tension

### En navigation

- Être attentif·ve aux dynamiques relationnelles
- Proposer des pauses si l'équipage est tendu ou fatigué
- Valoriser les coopérations spontanées

### Le soir

- Animer ou co-animer le débrief collectif
- Faire circuler la parole équitablement
- Proposer une carte SOS si une tension apparaît

## QUESTIONS POUR T'AIDER

- Comment va chacune aujourd'hui ?
- Y a-t-il une tension qui mériterait qu'on en parle ?
- Qu'est-ce qu'on a bien fait ensemble aujourd'hui ?

## ET À TERRE ?

### Dans un projet, en famille, entre ami·es :

Faciliter la parole, nommer les non-dits, réguler les tensions avant qu'elles n'exploient = compétences clés de la coopération.

Anacoluthé - CC-BY-NC-SA